

- Stroke, Diabetes Mellitus, and Cancer in Panama. *Int J Med Sci.* 4(1): 53–58
- [68] Freedman ND et al. (2012). Association of Coffee Drinking with Total and Cause-specific Mortality. *NEJM.* 366 (20): 1891–1904
- [69] Nasir NFM et al (2015). The Relationship Between Telomere Length and Beekeeping Among Malaysians. *AGE.* 37: 58
- [70] Hussein SZ et al. (2012). Gelam Honey Inhibits the Production of Proinflammatory Mediators NO, PGE(2), TNF- α , and IL-6 in Carrageenan-induced Acute Paw Edema in Rats. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2012: 109636
- [71] Bundesverband der Deutschen Fleischwarenindustrie e.V. (2019). Fleischverbrauch und Fleischverzehr je Kopf der Bevölkerung. Quelle: www.bvdf.de/in_zahlen/tab_05, letzter Zugriff 11.2.2019
- [72] Bouvard V et al. (2015). Carcinogenicity of Consumption of Red and Processed Meat. *Lancet Oncology.* 16 (16): 1599–1600
- [73] Chai W et al. (2017). Dietary Red and Processed Meat Intake and Markers of Adiposity and Inflammation: The Multiethnic Cohort Study. *J Am Coll Nutr.* 36 (5): 378–385
- [74] Ulven SM et al. (2019). Milk and Dairy Product Consumption and Inflammatory Biomarkers: An Updated Systematic Review of Randomized Clinical Trials. *Adv Nutr.* 10 (Suppl 2): S239–S250
- [75] Eine von vielen Seiten zu diesem Thema: www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/nutrition/healthy-eating/dairy-and-inflammation
- [76] www.test.de. (2018). www.test.de/Zucker-in-Lebensmitteln-Wie-viel-drin-ist-und-wie-Sie-das-rausfinden-5170484-5170805/, letzter Zugriff 12.12.2018
- [77] Avena NM et al. (2008). Evidence for Sugar Addiction: Behavioral and Neurochemical Effects of Intermittent, Excessive Sugar Intake. *Neurosci Biobehav Rev.* 32 (1): 20–39
- [78] Delaney SJ. Management of Anorexia in Dogs and Cats. *Vet Clin North Am Small Anim Pract.* 36 (6): 1243–1249
- [79] Moore JB, Fielding BA. (2016). Sugar and Metabolic Health: Is There Still a Debate? *Curr Opin Clin Nutr Metab Care.* 19 (4): 303–309
- [80] Hert KA et al. (2014). Decreased Consumption of Sugar-Sweetened Beverages Improved Selected Biomarkers of Chronic Disease Risk Among US Adults: 1999 to 2010. *Nutrition Research* 34 (1): 58–65
- [81] Andersen CJ. (2015). Bioactive Egg Components and Inflammation. *Nutrients.* 7: 7889–7913

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Äpfel

- Apfelbutter 90
- Apfel-Hagebutten-Muffins mit Walnüssen 144
- Apfelkuchen mit Cranberrys 144
- Apfel-Lauch-Brot mit Majoran 69
- Apfel-Minz-Dip 89
- Apfel-Rosinen-Porridge 64
- Apfel- und Birnenchips 89
- Kürbiskohl mit Äpfeln 77
- Kürbis-Apfel-Suppe 72
- Sellerie-Apfel-Suppe mit Nüssen 73
- Süß-saurer Fenchel mit Kichererbsen 118

Artischocken

- Mediterrane Gemüsesuppe 72
- Saibling mit Artischockensalat 126

Asiatisches Pfannengemüse 101

Avocados

- Avocado-Johannisbeeren-Salat 74

- Blinis mit Avocado-Lachs-Salsa 86
 - Dattel-Schoko-Walnuss-Riegel 143
 - Guacamole mit Sardinen 71
 - Schokopudding 139
 - Tortillas mit Kidneybohnen und Avocadodip 117
- Ayurvedischer Gewürztee 95

B

- Bandnudeln mit Tomaten und Salbei-Nuss-Butter 134

Basilikum

- Spinatomelett mit Basilikumpesto 69

Birnen

- Apfel- und Birnenchips 89
 - Birnen-Mandel-Bulgur 66
 - Birnen mit Walnusspesto 140
 - Grünkohl-Birnen-Smoothie 63
 - Rotweibirnen mit Kokoseis 137
 - Sellerie-Birnen-Aufstrich 91
- Blinis mit Avocado-Lachs-Salsa 86

Bohnen

- Chili sin Carne mit Bohnen 125
- Fenchelschiffchen-Topping 73
- Huevos rancheros 85
- Quinoapfanne mit Bohnen und Artischocken 103
- Bohnen-Kartoffel-Curry 98

Brokkoli

- Asiatisches Pfannengemüse 101
- Brokkoli-Kartoffel-Tortilla 122
- Brokkoli-Linsen-Salat 74
- Nudelsalat mit Brokkoli und Erbsen-Pesto 79

Buchweizenmehl

- Blinis mit Avocado-Lachs-Salsa 86

Bulgur

- Birnen-Mandel-Bulgur 66
- Buntes Obstmüsli 66

C

- Chili sin Carne mit Bohnen 125
- Chinakohl**
- Asiatisches Pfannengemüse 101

- Chinakohl mit Tomatencreme 77
- Kabeljau auf Ingwergemüse 126

Couscous

- Süßkartoffeln und Feta mit Granatapfel-Tabouleh 102

Cranberrys

- Apfelkuchen mit Cranberrys 144

D

Datteln

- Dattel-Schoko-Walnuss-Riegel 143
- Dinkel-Flammkuchen mit Grünkohl 113

E

Eier

- Huevos rancheros 85
- Energiebällchen 92

Erbsen

- Erbsen-Sellerie-Püree mit Mandel-Kräuter-Mix 84
- Gemüsesalat mit Minz-Chili-Dressing 76

- Nudelsalat mit Brokkoli und Erbsen-Pesto 79
- Spinat-Kartoffel-Curry 97

F

- Farfalle mit Linsen-Bolognese 134

Fenchel

- Fenchel-Radieschen-Salat 79
- Fenchelschiffchen-Topping 73
- Süß-saurer Fenchel mit Kichererbsen 118

Feta

- Gefüllte Paprika mit Kichererbsenpüree 124

Fisch

- Kabeljau auf Ingwergemüse 126
- Mariniertes Lachs auf Löwenzahn-Kartoffel-Salat 131
- Saibling mit Artischockensalat 126
- Thunfischfrikadellen mit Spinat-Basilikum-Salat 128
- Würziger Lachs aus dem Ofen 125
- Früchtebrot 139

G

- Gefüllte Paprika mit Kichererbsenpüree 124
- Gemüse-Quiche 113
- Gemüsereis mit Granatapfel-Topping 103
- Gemüsesalat mit Minz-Chili-Dressing 76
- Gemüswaffeln mit Meerrettich-Apfel-Dip 122
- Goldene Milch 62
- Goldene Möhren 80

Granatapfel

- Bunt Obstmüsli 66
- Gemüsereis mit Granatapfel-Topping 103
- Ingwer-Minz-Granatapfel-Saft 94
- Quinoa-Milchreis 139
- Quinoa-Spitzkohl-Salat 76
- Süßkartoffeln und Feta mit Granatapfel-Tabouleh 102
- Grüner Ingwer-Eistee 94

Grünkohl

- Dinkel-Flammkuchen mit Grünkohl 113
- Grünkohl-Birnen-Smoothie 63
- Grünkohlchips mit Paprika 88

- Grünkohl mit Äpfeln 77
- Quinoa-Möhren-Burger mit Zitronenrahm 106

Grüntee

- Grüner Ingwer-Eistee 94
- Grüntee-Zitrus-Sorbe 138
- Guacamole mit Sardinen 71

H**Haferflocken**

- Apfel-Hagebutten-Muffins mit Walnüssen 144
- Apfel-Rosinen-Porridge 64
- Bunt Obstmüsli 66
- Haferflockenbratlinge mit Selleriepüree 110
- Hafer-Nuss-Brot 92
- Overnight Oats mit Heidelbeeren und Pfirsich 64
- Hagebutten-Apfel-Eistee 95

- Hagebuttenmus**
- Spinat-Hagebutten-Smoothie 63

Heidelbeeren

- Overnight Oats mit Heidelbeeren und Pfirsich 64
- Pancakes mit Heidelbeeren 61
- Heiße Schokolade am Stiel 95

Hering

- Roter Heringssalat 80
- Himbeer-Chia-Joghurt 140

Himbeeren

- Himbeer-Chia-Joghurt 140
- Himbeer-Smoothie 63
- Himbeer-Sorbet 138
- Schoko-Mousse mit Himbeeren 140
- Huevos rancheros 85

I**Ingwer**

- Goldene Milch 62
- Ingwer-Minz-Granatapfel-Saft 94

J**Johannisbeeren**

- Avocado-Johannisbeeren-Salat 74

K

- Kabeljau auf Ingwergemüse 126
- Kaffee**
- Pumpkin Spice Latte 62
- Schoko-Zimt-Kaffee 62

Kakao

- Dattel-Schoko-Walnuss-Riegel 143
- Schoko-Mousse mit Himbeeren 140
- Schokopudding 139
- Schoko-Zimt-Kaffee 62

Kartoffeln

- Apfel-Lauch-Brot mit Majoran 69
- Bohnen-Kartoffel-Curry 98
- Brokkoli-Kartoffel-Tortilla 122
- Erbsen-Sellerie-Püree mit Mandel-Kräuter-Mix 84
- Mariniertes Lachs auf Löwenzahn-Kartoffel-Salat 131
- Spinat-Kartoffel-Curry 97

Kichererbsenmehl

- Gemüse-Quiche 113

Kichererbsen

- Gefüllte Paprika mit Kichererbsenpüree 124
- Kichererbsencurry 98
- Kichererbsen-Kürbis-Burger 109
- Kürbis mit Kichererbsen-Walnuss-Füllung 114
- Süß-saurer Fenchel mit Kichererbsen 118

Kidneybohnen

- Bohnen-Kartoffel-Curry 98
- Huevos rancheros 85
- Tortillas mit Kidneybohnen und Avocadodip 117

Kohl

- Mediterrane Gemüsesuppe 72

Kokosmilch

- Kichererbsencurry 98
- Rote-Linsen-Suppe 73
- Rotweibirnen mit Kokoseis 137
- Spinat-Kartoffel-Curry 97
- Thailändischer Linsen-Wirsing-Eintopf 101

- Kräuter-Safran-Risotto 84

Kürbis

- Kürbis-Apfel-Suppe 72
- Kürbisbutter 90
- Kürbis mit Kichererbsen-Walnuss-Füllung 114
- Kürbistarte ohne Boden 114
- Kürbis-Tomaten-Chutney 88
- Pumpkin Spice Latte 62

Kurkuma

- Goldene Milch 62

- Kurkuma-Ingwer-Shot 94

L**Lachs**

- Lachs-Meerrettich-Creme 91
- Mariniertes Lachs auf Löwenzahn-Kartoffel-Salat 131
- Würziger Lachs aus dem Ofen 125

Lauch

- Rote-Linsen-Suppe 73

Leinsamen

- Apfel-Hagebutten-Muffins mit Walnüssen 144
- Energiebällchen 92
- Hafer-Nuss-Brot 92
- Himbeer-Chia-Joghurt 140
- Pancakes mit Räuchermakrele 67
- Schokopudding 139

Linsen

- Brokkoli-Linsen-Salat 74
- Farfalle mit Linsen-Bolognese 134
- Linsenbratlinge mit Joghurtdip 108
- Rigatoni mit Spinat und Linsen 133
- Rote-Linsen-Suppe 73
- Thailändischer Linsen-Wirsing-Eintopf 101
- Wirsingrouladen mit Linsenfüllung 121

Löwenzahl

- Pancakes mit Räuchermakrele 67

Löwenzahn

- Fenchel-Radieschen-Salat 79
- Mariniertes Lachs auf Löwenzahn-Kartoffel-Salat 131
- Quinoa-Spinat-Salat 74
- Spaghetti mit Löwenzahnpesto 133

M**Mandeldrink**

- Apfel-Rosinen-Porridge 64
- Birnen-Mandel-Bulgur 66
- Himbeer-Chia-Joghurt 140
- Pumpkin Spice Latte 62
- Quinoa-Milchreis 139
- Schokopudding 139
- Schoko-Zimt-Kaffee 62

Mangos

- Mangos mit Pistazien-Minz-Pesto 138

- Marinierter Lachs auf
Löwenzahn-Kartoffel-Salat 131
Mediterrane Gemüsesuppe 72
Möhren
– Asiatisches Pfannengemüse 101
– Gemüsesalat mit Minz-Chili-Dressing 76
– Goldene Möhren 80
– Linsenbratlinge mit Joghurdip 108
– Quinoa-Möhren-Burger mit Zitronenrahm 106
– Spinat-Möhren-Rösti mit Dip 125

N**Nudeln**

- Bandnudeln mit Tomaten und Salbei-Nuss-Butter 134
– Farfalle mit Linsen-Bolognese 134
– Nudelsalat mit Brokkoli und Erbsen-Pesto 79
– Rigatoni mit Spinat und Linsen 133
– Spaghetti alla puttanesca 133
– Spaghetti mit Löwenzahnpesto 133

Nüsse

- Apfel-Hagebutten-Muffins mit Walnüssen 144
– Bandnudeln mit Tomaten und Salbei-Nuss-Butter 134
– Birnen mit Walnusspesto 140
– Dattel-Schoko-Walnuss-Riegel 143
– Energiebällchen 92
– Gemüsereis mit Granatapfel-Topping 103
– Kürbis mit Kichererbsen-Walnuss-Füllung 114
– Kürbistarte ohne Boden 114
– Nüsse mit Curry-Paprika-Hülle 86
– Paprika-Walnuss-Aufstrich 91
– Sellerieschnitzel mit Preiselbeer-Dip 118

O

- Ofengemüse mit Brombeer-Chili-Creme 104

Orangen

- Apfel-Minz-Dip 89
– Grüntee-Zitrus-Sorbet 138
Overnight Oats mit Heidelbeeren und Pfirsich 64

P

- Pancakes mit Heidelbeeren 61
Pancakes mit Räuchermakrele 67
Papaya
– Papaya mit Früchtequark 64
Paprika
– Gefüllte Paprika mit Kichererbsenpüree 124
– Kabeljau auf Ingwergemüse 126
– Paprika-Walnuss-Aufstrich 91
Paprika-Walnuss-Aufstrich 91
Pumpkin Spice Latte 62

Q**Quinoa**

- Quinoa-Milchreis 139
– Quinoa-Möhren-Burger mit Zitronenrahm 106
– Quinoaapfanne mit Bohnen und Artischocken 103
– Quinoa-Spinat-Salat 74
– Quinoa-Spitzkohl-Salat 76
– Tofu-Quinoa-Bowl mit Brokkoli 128

R**Radieschen**

- Fenchel-Radieschen-Salat 79

Räucherlachs

- Blinis mit Avocado-Lachs-Salsa 86
– Lachs-Meerrettich-Creme 91

Räuchermakrele

- Pancakes mit Räuchermakrele 67

Reis

- Gemüsereis mit Granatapfel-Topping 103
– Kräuter-Safran-Risotto 84

Ricotta

- Spinat-Paprika-Schnecken 82
Rigatoni mit Spinat und Linsen 133

Rote Bete

- Roter Heringssalat 80
Rote-Linsen-Suppe 73
Rotweibirnen mit Kokoseis 137

S

- Saibling mit Artischockensalat 126

Sardellen

- Spaghetti alla puttanesca 133

Sardinen

- Guacamole mit Sardinen 71

- Schoko-Mousse mit Himbeeren 140

- Schokopudding 139

- Schoko-Zimt-Kaffee 62

Sellerie

- Chili sin Carne mit Bohnen 125
– Erbsen-Sellerie-Püree mit Mandel-Kräuter-Mix 84
– Haferflockenbratlinge mit Selleriepüree 110
– Sellerie-Apfel-Suppe mit Nüssen 73
– Sellerie-Birnen-Aufstrich 91
– Sellerieschnitzel mit Preiselbeer-Dip 118

- Sesamspinat 77

Sojajoghurt

- Buntes Obstmüsli 66
– Overnight Oats mit Heidelbeeren und Pfirsich 64
– Papaya mit Früchtequark 64
– Spinat-Hagebutten-Smoothie 63

Sojaquark

- Papaya mit Früchtequark 64
Spaghetti alla puttanesca 133
Spaghetti mit Löwenzahnpesto 133

Spinat

- Quinoa-Spinat-Salat 74
– Rigatoni mit Spinat und Linsen 133
– Sesamspinat 77
– Spinat-Hagebutten-Smoothie 63
– Spinat-Kartoffel-Curry 97
– Spinat-Möhren-Rösti mit Dip 125
– Spinatomelett mit Basilikumpesto 69
– Spinat-Paprika-Schnecken 82
– Thunfischfrikadellen mit Spinat-Basilikum-Salat 128

Spitzkohl

- Quinoa-Spitzkohl-Salat 76

Süßkartoffeln

- Gemüse-Quiche 113
– Süßkartoffeln und Feta mit Granatapfel-Tabouleh 102
Süß-saurer Fenchel mit Kichererbsen 118

T

- Thailändischer Linsen-Wirsing-Eintopf 101

- Thunfischfrikadellen mit Spinat-Basilikum-Salat 128

Tofu

- Dinkel-Flammkuchen mit Grünkohl 113
– Tofu-Quinoa-Bowl mit Brokkoli 128

Tomaten

- Bandnudeln mit Tomaten und Salbei-Nuss-Butter 134
– Chili sin Carne mit Bohnen 125
– Chinakohl mit Tomatencreme 77
– Farfalle mit Linsen-Bolognese 134
– Huevos rancheros 85
– Kichererbsencurry 98
– Kürbis-Tomaten-Chutney 88
– Quinoaapfanne mit Bohnen und Artischocken 103
– Spaghetti alla puttanesca 133
– Tomaten mit Sellerievinaigrette 80
Tortillas mit Kidneybohnen und Avocadodip 117

Trockenfrüchte

- Fruchtbrot 139

W**Walnüsse**

- Apfel-Hagebutten-Muffins mit Walnüssen 144
– Bandnudeln mit Tomaten und Salbei-Nuss-Butter 134
– Birnen mit Walnusspesto 140
– Dattel-Schoko-Walnuss-Riegel 143
– Energiebällchen 92
– Fruchtbrot 139
– Gefüllte Paprika mit Kichererbsenpüree 124
– Himbeer-Chia-Joghurt 140
– Kürbis mit Kichererbsen-Walnuss-Füllung 114
– Paprika-Walnuss-Aufstrich 91
– Sellerie-Apfel-Suppe mit Nüssen 73
– Sellerieschnitzel mit Preiselbeer-Dip 118

Wirsing

- Thailändischer Linsen-Wirsing-Eintopf 101
– Wirsingrouladen mit Linsenfüllung 121
Würziger Lachs aus dem Ofen 125

Stichwortverzeichnis

A

Alkohol 48
 Allergien 26
 Altern, vorzeitiges 18
 Amlabeere 30
 Antioxidantien 32, 33
 – Messung 34
 Artischocken 41
 Asthma 19
 Autoimmunerkrankungen 15
 Avocadoöl 46
 Avocados 31

B

Basilikum 55
 Bio-Lebensmittel 37
 Blutwerte 12
 Brokkoli 41

C

COPD 19

D

Demenz 28
 Depression 22
 Diabetes mellitus 14

E

Eier 56
 Entzündung 10
 Entzündungsablauf 11
 Entzündungsbestimmung 12
 – Blutsenkungsgeschwindigkeit 13
 – C-reaktives Protein (CRP) 13
 – Fibrinogen 13
 – Leukozyten 13

F

Fette
 – gesättigte 42

– ungesättigte 42
 Fettleibigkeit 24
 Fettsäuren 38
 – Omega-3-Fettsäuren 42
 – Omega-6-Fettsäuren 42
 Fisch 48
 Fleisch 52

G

Gelenkschmerzen 27
 Gewürze 49, 50
 – Ingwer 51
 – Muskat 50
 – Nelken 50
 – Piment 50
 – Senf 51
 – Sumach 51
 – Vanille 51
 – Zimt 50
 Granatäpfel 40
 Grünkohl 41
 Grüntee 31

H

Hagebutten 40
 Hanföl 47
 Herzinfarkt 21
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 21
 Honig 52

I

Immunsystem 10
 Ingwer 51

J

Johannisbeeren, Schwarze 40

K

Kaffee 30, 49
 Kakao 31, 49

Kräuter 54

– Basilikum 55
 – Majoran 54
 – Oregano 54
 – Petersilie 55
 – Pfefferminze 55
 – Rosmarin 54
 – Salbei 55
 – Thymian 54
 Krebs 23
 Kürbiskernöl 47
 Kurkuma 30

L

Leinöl 47
 Leinsamen 31

M

Majoran 54
 Milch 53
 Milchprodukte 53
 Muskat 50

N

Nelken 50
 Neurodermitis 26
 Nüsse 48

O

Olivenöl 46
 Oregano 54
 Oxidantien 32

P

Pesco-Vegetarismus 52
 Petersilie 55
 Pfefferminze 55
 Piment 50

R

Rapsöl 46

Rheuma 17
 Rosmarin 54
 Rückenschmerzen 27

S

Salbei 55
 Sellerie 40
 Senf 51
 Senilität 28
 Sojaöl 46
 Speiseöl 43
 – Avocadoöl 46
 – Hanföl 47
 – Kürbiskernöl 47
 – Leinöl 47
 – Olivenöl 46
 – Rapsöl 46
 – Sojaöl 46
 – Walnussöl 47
 Sumach 51
 Superfoods 30, 34

T

Tee 49
 Thymian 54
 trans-Fette 42

U

Übergewicht 24

V

Vanille 51

W

Walnüsse 41
 Walnussöl 47

Z

Zimt 50
 Zucker 53